



Dietetyk Blisko Ciebie



mgr Alicja Skubis
Dietetyk kliniczny

Tematyka prelekcji:

- Zawód- dietetyk
- Zdrowe odżywianie, czyli jak komponować zdrowe posiłki



Dietetyk Blisko Ciebie

Kim jest dietetyk?- specjalistą medycznym

Zajmuje się:

- opracowywaniem diet dla osób zdrowych, w stanach chorobowych i w stanach wyjątkowych np. ciąża, żywienie sportowców
- opracowywaniem metod leczenia zaburzeń żywieniowych (nadwaga, otyłość anoreksja)
- profilaktyką żywieniową chorób
- nadzorowaniem żywienia w placówkach żywienia zbiorowego, badaniem produktów żywnościowych
- oceną wzajemnego wpływu farmakoterapii i żywienia
- **edukacją społeczeństwa! - osoby dorosłe, dzieci, młodzież, dziadkowie**



Dietetyk kliniczny, czym się różni od dietetyka?



Dietetyk Blisko Ciebie



Nasze zdrowie – dlaczego jemy i pijemy?



Nasz organizm jest jak miasto



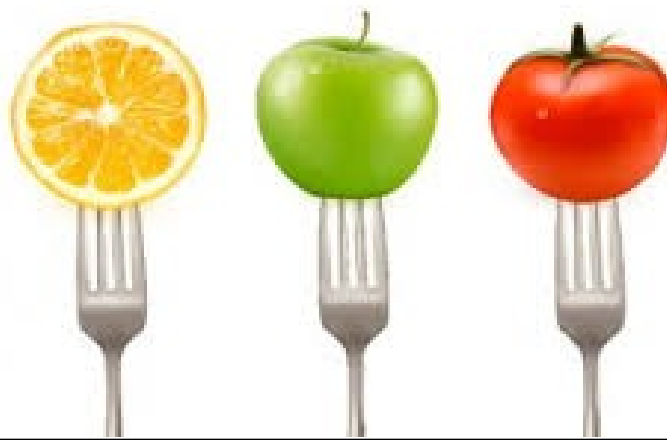
Trzeba jeść wszystko!

Czy wiecie, dlaczego Jabłkowy
Robal jest zdrowy?



Talerz pełen zdrowia

Aby być zdrowym jednych
produktów powinniśmy jeść dużo,
a innych mało.



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

Najważniejsze są: **OWOCE i WARZYWA!**

Wiesz dlaczego? Ponieważ dostarczają Ci tego, czego potrzebujesz:

- **błonnik**, żeby dobrze pracował Twój system trawienia
- **minerałów**, które wzmacniają Twoje zęby, kości i odżywiają mózg
- **witamin**, które chronią Cię przed wieloma chorobami



Jedz witaminowo! Jedz kolorowo!

Dobre dla kości i zębów oraz dla lepszej
ochrony Twojego organizmu przed
chorobami



Jedz witaminowo! Jedz kolorowo!

Dobre na wzrok i skórę



Jedz witaminowo! Jedz kolorowo!

Dobre dla serca



Jedz witaminowo! Jedz kolorowo!

Dobre dla serca i obrony Twojego
organizmu przed chorobami



Jedz witaminowo! Jedz kolorowo!

Dobre dla mózgu i serca



Czysta woda zdrowia doda!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodczyce? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



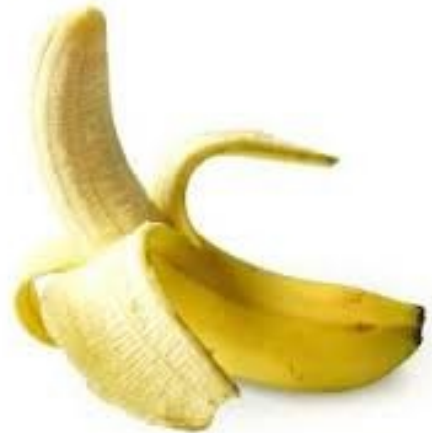
Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



Zdrowe słodyczne? Szukamy zamienników!



**„Owoc i spacer
codziennie, a dożyjesz
setki przyjemnie”.**

Zapamiętaj je, bo zdrowe
jedzenie i ćwiczenia są dla
Ciebie najważniejsze.



Dietetyk Blisko Ciebie



www.dietetykbliskociebie.pl
tel.: 731-698-373



Dietetyk Blisko Ciebie

